



Viis esimest sammu parema füüsilise vormi suunas

Elar Kraav (tõlge)

Esimene samm

Hari ennast peamiste vormi saamise tõdede osas. Unusta ära, et olemas on otseteed. Sissesöödud kalorite suhe kulutatud kaloritesse on vormis keha aluseks. Kui miski ei tundu loogiline, siis pole see tõenäoliselt tõsi. Oluline on süüa värsked toite. Ei ole olemas tabletti, mis aitaks tasa teha halbu valikuid toitumise osas.

Teine samm

Puhasta kodu toiduainetest, mis takistavad sind õigesti toitumast (k.a. alkohol). Arvesta ka, et sinu valikud mõjutavad inimesi, kellega sa koos elad. Viska ära lohutustoit ja rämpstoit. Ära lase ka teistel süüa ebatervislikke asju ja seeläbi hoiad ahvatlused kodust eemal.

Kolmas samm

Lõpeta väljas söömine igapäevaselt. Toidud söögikohtades on sageli täis liigset soola ja transrasvu. Kui sa ei oska süüa teha, siis on oluline selles vallas ennast täiendada. See on hea füüsilise vormi saavutamise puhul sama oluline kui harjutuste tehnika õppimine. Enamus oskavad süüa teha, seega ära otsi vabandusi.

Neljas samm

Alusta oma elu ja aja planeerimisega. Enamik treeninguid ja dieete ebaõnnestub vähese planeerimise tõttu. Kui lähed küll kuhugi, kus ei ole sinule sobilikku toitu, siis söö varem või võta enda toit kaasa. Valmista toit ette aegsasti ja kannu seda endaga kaasas. Näiteks enamik sportlasi teab, mida ja millal nad päeva jooksul söövad ning vajalik toit on neil kaasas.

Viies samm

Ole järjekindel oma elus. Ära jäta treeningu ja toitumise pärast teisi olulisi asju elus tegemata. Ära too oma eesmärkide nimel ohvriks perekonda, tööd, kooli ja teisi olulisi asju. Mainitud elu aspektid võivad sind pigem aidata eesmärkide saavutamisel.

Kokkuvõtteks

Enda vormi viimine on oluline ettevõtmine ja võib lõppkokkuvõttes päästa Sinu elu, läbi tervise parandamise või siis vähemalt lisada juurde kvaliteetseid aastaid elueale. Ole teistele oma pingutustega eeskujuks ja kui nad sinu eeskuju järgivad, siis tead, et oled muutnud hulga inimeste tervise paremaks.

Originaalartikkel: [The First 5 Steps To Getting Fit](#)